دراسة

غادة محمد سعد



١٠٠ سؤال هام

عن الحمل والولادة

١٠٠ سؤال هام

عن الحمل والولادة

إعداد
غادة محمد سعيد

إهـــــداء

أهدي هذا الكتاب إلى أجمل شيء في هذا الوجود، إلى النورِ الذي أضاء حياتي وجعل من ظلامها نورًا وضاء ينير كل شيء ويجعل من دنيتي الصغيرة عالمًا كبيرًا أتعلم منه كل يوم..

أهدي هذا الكتاب إلى أعز شيء في الوجود إلى صغيريّ محمد وأحمد أهدي هذا الكتاب ليعرفا في المستقبل كم تعبت من أجلهما وكم أحببتهما..

المحتويات

١٣- ما الأرق؟ وهل هو مضر بالصحة؟
١٤- جميع النساء يصبن بالغثيان والقئ أثناء الحمل فهل هو خطر على الحمل؟
١٥- يحدث شعور بالإغماء للمرأة الحامل بين الفينة والأخرى لماذا؟
١٦- هل للبواسير علاقة بالحمل؟
١٧- ما السبب في حدوث التهاب المثانة والكلى خلال فترة الحمل؟
١٨- تشعر الأم الحامل بصعوبة في التنفس مع تقدم الحمل تباعًا، فلماذا؟
١٩- نسمع كثيرًا عن مرض الحصبة الألماني، فما هذا المرض وما خطورته على الحمل؟
٢٠- ما خطورة مرض السكر على الأم الحامل والجنين؟
٢١- تشعر بعض الحوامل بألم في المنطقة السفلى من الظهر يزيد في المساء، ما السبب وراء ذلك؟ وكيفية العلاج؟
٢٢- ما سبب حدوث تقلصات عضلية بسمانة ساق المرأة الحامل وغالبًا ما تحدث بالليل؟

٢٣- ما السبب الرئيسي في ظهور دوالي الساقين؟
٢٤- هل الاكتئاب ضار بصحة الحامل؟
٢٥- ما أنواع الصداع وأضرار كل نوع؟
٢٦- تظهر علامات بيضاء على البطن في بعض حالات الحمل فما سبب ذلك؟
٢٧- هل للحمل علاقة في زيادة تسوس الأسنان؟
٢٨- ما الوحم؟ وهل يؤثر فعلا على الجنين؟
٢٩- هل زيادة عدد مرات التبول لدى الحامل شيء طبيعي؟
٣٠- ما المقصود بتسمم الحمل؟ وما أضراره؟
٣١- هل يوجد ضرر من حدوث الإفرازات المهبلية؟
٣٢- ما المقصود بالحمل خارج الرحم؟
٣٣- هل للقهوة أضرار على المرأة الحامل؟
٣٤- هل للعلاقات الزوجية أي تأثيرات سلبية على الحمل والولادة؟
٣٥- هل تفيد الرياضة الحامل أم لا؟
٣٦- هل للتدخين آثار سلبية على الجنين أم لا؟

٣٧- هل لاستمرار المرأة في العمل أي تأثير على الحمل؟
٣٨- ما الإجهاض وما أنواعه؟
٣٩- ما أسباب الإجهاض؟
٤٠- هل يمكن الحمل بعد التعرض للإجهاض؟
٤١- هل تسبب أقراص منع الحمل الإجهاض؟
٤٢- هل يمكن أن يكون اللولب سببا للإجهاض؟
٤٣- هل هناك صلة بين التقاء الزوجين والإجهاض؟
٤٤- ما حُكم الإسلام في الإجهاض؟
٤٥- ما النفاس؟
٤٦- ما الرعاية الأولية للنفساء والتي يجب القيام بها بعد الولادة مباشرةً؟
٤٧- ما تعريف النفاس في الإسلام ومدته؟
٤٨- متى تغادر الأم المستشفى؟
٤٩- متى تغادر الأم السرير؟
٥٠- متى يعود الرحم لحجمه الطبيعي؟
٥١- هل يجوز الزيارات بعد الولادة بقليل؟
٥٢- ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت

النفساء بالإمساك؟
٥٣- ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بمشاكل في علمية التبول؟
٥٤- ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بإفرازات مهبيلة؟
٥٥- ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا أحست النفساء بالإرهاق؟
٥٦- ما هي المشاكل الصحية التي تحدث إذا شعرت النفساء بالاكتئاب؟
٥٧- هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة الاستحمام؟
٥٨- هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة العلاقات الزوجية؟
٥٩- متى تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟
٦٠- ما هي الرعاية الطبية التي يجب القيام بها للنفساء؟
٦١- ما هي أسهل وأفضل الأطعمة للنفساء؟
٦٢- ما هي أفضل فترة تقضيها النفساء في النوم،

وما هو أفضل ثياب ترتديها؟
٦٣- ما هي التغيرات تحدث للثدي أثناء الحمل وبعده؟
٦٤- هل تتأثر عملية الرضاعة بحجم الثدي؟
٦٥- كيف يصنع الثدي اللبن؟
٦٦- هل تؤثر الحالة النفسية على إفراز اللبن؟
٦٧- كيف تحدث علمية إفراز اللبن؟
٦٨- ما هو لبن المسمار أو السرسوب ((اللبأ))؟
٦٩- ما هو الغذاء المناسب للأم المرضع؟
٧٠- هل تكفي مكونات اللبن احتاجات الطفل الرضيع؟
٧١- ما هي فوائد الرضاعة للطفل والأم؟
٧٢- ما هي أسلم طريقة لإرضاع الطفل؟
٧٣- ما هي أسباب نقص إفراز اللبن؟
٧٤- ما هي أفضل التوجيهات التي يحددها الأطباء لعملية الرضاعة؟
٧٥- متى ينصح بتأخير الرضاعة الطبيعية؟
٧٦- متى ينصح بعدم الرضاعة الطبيعية؟
٧٧- ما هي أفضل الأدعية والأفعال التي نستقبل

بها المولود في الإسلام؟
٧٨- ما هي العادات الخاطئة التي يُمارسها البعض مع الأطفال حديثي الولادة؟
٧٩- توجد بعض المشاكل الشائعة التي تواجه الطفل في شهوره الأولى مثل فقد شعر رأسه وتكون القشرة فيها فما السبب؟
٨٠- ما هي الأسباب التي تؤدي إلى طفح تجلد المولود والتهابه؟
٨١- ما هي الإكزيما وكيفية علاجها؟
٨٢- ما المقصود بالدمع المستمر أو العين الدامعة؟
٨٣- ما هو الحول وكيف يتكون؟
٨٤- ما المقصود بفتوق السرة؟
٨٥- ما هو حكم دم الحامل في الشريعة الإسلامية؟
٨٦- ما هو حكم إفطار الحامل في رمضان؟
٨٧- ما هو حكم زواج الحامل في الشريعة الإسلامية؟
٨٨- ما هو حكم طلاق الحامل، ونفقتها في الشريعة الإسلامية؟

٨٩- ما هي أفضل طريقة لفحص المولود للتأكد من خلوه من العيوب الخلقية؟
٩٠- كيف يتأكد الطبيب من وجود عيب خلقي في المولود؟
٩١- يوجد عدد كبير من أشكال الوحمات، فما هي أنواعها وأشكاله؟
٩٢- ما المقصود بلحام اللسان؟
٩٣- ما المقصود بالحنك المشقوق؟
٩٤- ما المقصود بشفة الأرنب؟
٩٥- ما المقصود بالتشدي؟
٩٦- ما المقصود بالقيلة المائية؟
٩٧- قد يحدث تشوه لفتحة البول لدي المولود فما العمل؟
٩٨- في بعض الأحيان يحدث ضيق لفتحة البول لدي المولود فما العمل؟
٩٩- ما المقصود بالخصية المعلقة؟
١٠٠- ما المقصود بالطمث الصغير عند الإناث؟

مُقَدِّمَة

الحمد لله خالق كُل شيء... فهو الأول والآخر والظاهر والباطن وهو على كُل شيء قدير، يخلق الحي من الميت ويخلق الميت من الحي.. فكُل شيء يدين له بالوحدانية والخضوع لأنه الخالق الذي أبدع كُل شيء وجمل كُل شيء لينعم به كُل إنسان وحيوان ونبات...

ومن أجمل الأشياء التي خلقها الله وأبدع فيها وأنزل فيها آياته الأطفال الصغار الذين يأسرون القلب حين يروحون ويتملكونه حين يعودون، فهم البسمة والأمل الذي يعيش الإنسان لأجله، ولكن إذا كُنت سيدة حامل وتريدين أن تنعمي بحمل هادئ وجَميل وفي النهاية تحصلين على مولود غاية في الروعة والبهاء.. فيجب أن تقرئي هذا الكتاب...

كما يجيب أن تستوعبي محتويات هذا الكتاب وأن تتبعي الإجابات الهامة التي تُجيب على العديد من

الاستفسارات الهامة التي تبحث عنها معظم الأمهات، إما في العيادات الخاصة، أو في الجرائد اليومية والمجلات، وأرجو أن تستفيد من ذلك الكتاب كُل سيدة حامل وأن تُفيد به الأخريات...

مع خالص تحياتي
غادة محمد سعيد

س ١: ما علامات حدوث التبويض عند المرأة؟
في أغلب الأحيان تكون الدورة الشهرية للزوجة منتظمة، ولكن عند حدوث التبويض وخروج البويضة من المبيض تحدث تقلصات مؤلمة نوعًا ما، كما يحدث ارتفاع بسيط في درجة الحرارة يكون في الغالب أقل من نصف درجة ويظهر ذلك بقياس الزوجة لدرجة حرارتها كل صباح للاستدلال على يوم التبويض، كما يصاحب ذلك زيادة في إفرازات الجهاز التناسلي، وأيضًا تستطيعين التأكد القطعي بأخذ عينة من الرحم للفحص المجهري بواسطة الطبيب المعالج.

*　*　*

س ٢: ما أنسب سن للحمل؟
أكد العلماء أن أفضل سن للحمل ما بين سن العشرين والخامسة والثلاثين، فقبل سن العشرين تكون جميع أجهزة الجسم لم تكتمل بعد حتى تتحمل عبء الحمل ومشاكله مما قد يؤثر على صحة الأم والجنين، أما بعد سن الخامسة والثلاثين، خاصة مع توالي مرات الحمل والولادة، فيصبح

الجسم أقل قدرة على تحمل عبء الحمل، ولقد اتضح أن بعض الأمراض الوراثية تزداد نسبة الإصابة بها بين الأطفال المولودين من أمهات تجاوزن هذه السن.

* * *

س ٣: ما الأعراض الرئيسية للحمل؟

لكل حمل ألمه الخاص به وأعراض خاصة ولكن هناك أعراض تعتبر شائعة بين النساء الحوامل وهذه الأعراض هي:

١- تأخر حدوث الطمث (الدورة الشهرية).

٢- آلام الثدي.

٣- غثيان وقيئ.

٤- كثرة مرات التبول.

٥- التعب والإجهاد.

* * *

س ٤: ما الاختبارات المؤكدة للحمل؟

هناك عدة اختبارات معملية تؤكد الحمل ومن هذه الاختبارات ما يلي:

أولا: الكشف عن هرمون الحمل بالدم:
يمكن التأكد من وجود الحمل قبل موعد الدورة الشهرية وذلك بالكشف عن وجود هرمون الحمل "البروجسترون" بالدم وغالبا ما يلجأ الطبيب إلى هذا الاختبار في بعض حالات الإجهاض المتكرر الذي ينتج من نقص هرمون الحمل.

ثانيًا: الكشف عن هرمون الحمل في البول:
يحتوي بول الصباح في المرأة الحامل على أعلى تركيز لهرمون الحمل ويتم عمل هذا التحليل بعد عشرة أيام من الموعد المحدد لحدوث الطمث وتنصح المرأة بالاقتصاد في شرب السوائل ليلاً.

ثالثًا: الفحص بالأشعة فوق الصوتية:
وذلك بعد حوالي ستة أسابيع أو شهر ونصف أو مع الموعد الثاني لغياب الدورة الشهرية.

رابعًا: سماع نبض الجنين:
ويمكن ذلك بداية من الشهر الثالث باستخدام بعض الأجهزة الحديثة كما يمكن سماع نبض الجنين بالسماعة الطبية بداية من الشهر الخامس.

*   *   *

س ٥- ما أكفأ نظام غذائي للحامل؟

من الواجب أن تتغذى الحامل تغذية جيدة حتى تضمن سلامتها وسلامة جنينها ومن الضروري أن يكون غذاؤها محتويا على كل العناصر الغذائية المطلوبة بصورة متوازنة وفي شكل سهل للهضم، ولذلك يجب أن يحتوي غذاء الحامل على هذه العناصر الهامة وهي كما يلي:

كميات كافية من البروتينيات وبخاصة البروتينيات الحيوانية في صورة سهلة للهضم.

كميات كافية من الفواكه الطازجة والخضروات المغسولة جيدًا.

كميات قليلة من الكربوهيدرات والنشويات.

كميات قليلة من الدهون.

كميات كافية من الماء والسوائل قد تصل من ٦ إلى ٨ أكواب يوميًا.

س ٦: ما فائدة ملح الطعام بالنسبة للسيدة الحامل؟
أكدت الأبحاث الحديثة أن الإقلال من ملح الطعام يعتبر أمرًا خاطئًا ولكن استخدامه بكميات طبيعية في الطعام والشراب بشرط عدم وجود ارتفاع بضغط الدم يُعتبر في صالح السيدة الحامل.

* * *

س ٧: ما أنواع العناصر الغذائية التي تحتاجها الأم وكمياتها وأسباب زيادة الحاجة إليها خلال فترة الحمل ومصدرها الغذائي؟
أولا: البروتين: أسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو النمو السريع لأنسجة وأعضاء الجنين وتكون السائل الأمنيوني، ونمو وتطور المشيمة، ونمو الرحم، والثديين، بالإضافة إلى زيادة تكوين هيموجلوبين وبروتينيات الدم، وتكوين احتياطي البروتين للحمل والولادة، ويوجد البروتين في اللبن، والجبن، والبيض.
ثانيًا: الكالسيوم: وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو تكوين الهيكل العظمي للجنين

وبناء الخلايا المكونة لمينا الأسنان في أنسجة اللثة، ويتواجد في اللبن، والجبن، والحبوب المحتوية على القشور، والخضروات، وصفار البيض.

ثالثًا: الحديد: وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو زيادة تكوين هيموجلوبين الدم خلال الحمل وتخزين الحديد في كبد الجنين، ويتواجد الحديد في الكبد، واللحم، والبيض، والحبوب، والخضروات، والبقول، والفواكه المجففة.

رابعًا: اليود: وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي زيادة إنتاج هرمونات الغدة الدرقية التي تحتوي على اليود، ويتواجد اليود في الأسماك، وملح الطعام المضاف إليه اليود.

خامسًا: المغنسيوم: وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي للبروتينيات ونمو الأنسجة ووظائف العضلات، ويتواجد المغنسيوم في فول الصويا، والكاكاو، والحبوب، والفول، والبسلة.

سادسًا: الزنك: وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي أنه عنصر لازم لتكوين الأنسولين

وبعض الأنزيمات وهو ضروري لتكوين الأحماض النووية والنمو، ويتواجد الزنك في المحار، والقواقع، واللحم والبيض، والحبوب المحتوية على القشور، والبقول.

سابعًا: فيتامين " أ ": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي نمو الأنسجة والعظام، وبناء مينا الأسنان، ويتواجد فيتامين " أ " في الزبد، والقشدة، والخضروات، والكبد، وصفار البيض.

ثامنًا: فيتامين "د": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو أنه يساعد في امتصاص الكالسيوم؛ والفسفور، وفي بناء العظام، ومينا الأسنان.

تاسعًا: فيتامين "هـ" وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي نمو الأنسجة، وكمال غشاء خلايا الجسم عامة، وغشاء الخلية الحمراء خاصة، ويتواجد فيتامين "هـ" في الزيوت النباتية، والخضروات المورقة (مثل الخس)، والبقول، واللحم، والبيض، واللبن.

عاشرا: فيتامين "ج": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي تكوين الأنسجة وكمالها، وتكوين المادة اللاصقة بين خلايا الأنسجة الضامة وأنسجة الأوعية الدموية، والمساعدة في امتصاص الحديد، ويتواجد فيتامين "ج" في الموالح، والفراولة، والبطيخ، والطماطم، والفلفل، والخضروات المورقة، والبطاطس.

الحادي عشر: حمض "الفوليك": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هو أنه يساعد في إنتاج مادة نواة الخلية، وهيموجلوبين الدم، كما يمنع حدوث فقر الدم، ويتواجد حمض الفوليك في الكبد، والخضروات المورقة.

الثاني عشر: فيتامين "ب١" و"ب٦": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي توليد الطاقة، التمثيل الغذائي للبروتينيات ونمو أنسجة الجنين، ويتواجد في اللحم، والكبد، والحبوب، والبقول.

الثالث عشر: فيتامين "ب١٢": وأسباب زيادة الحاجة إليه في شهور الحمل هي التمثيل الغذائي

للبروتينيات والحمض النووي، وتكوين خلايا الدم الحمراء، ويتواجد في اللبن، والجبن، والكبد، واللحم، والبيض.

* * *

س ٨: هل الأنيميا خطر على الحمل أم لا؟
أولا نتعرف على الأنيميا نفسها؛ فالأنيميا تعني نقص نسبة الهيموجلوبين في الدم؛ ولها أعراض منها الدوخة والشعور الدائم بالإرهاق والتعب، وتظهر بعمل تحليل للدم، كما يجب علاج الأنيميا لخطورتها على الأم وعلى الجنين نفسه.

س٩: تشعر بعض الحوامل بحموضة شديدة في المعدة فهل لها تأثير على الحمل والجنين؟
يمكن للحامل أن تشعر بزيادة حموضة المعدة في نهاية الشهر الأول وقد يستمر ذلك لنهاية الحمل، والسبب الرئيسي هو ارتخاء عضلات جدار المعدة تحت تأثير هرمونات الحمل، ويمكن أن يصاحب ذلك زيادة الحموضة؛ والإحساس بانتفاخ المعدة.
وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات الآتية:

تناول كميات أقل من الطعام في عدد أكبر من الوجبات.

عدم الإكثار في الطعام الذي يسبب تهيج الجهاز الهضمي مثل المسبكات – الدهون – البقوليات – البصل – الثوم.

الاستلقاء بعد كل وجبة.

وإذا ازداد الشعور بالحموضة فعليك باستشارة الطبيب.

* * *

س١٠– هل تحدث اضطرابات للدورة الدموية للحامل أم لا وما أعراض تلك الاضطرابات؟

قد يحدث للحامل بعض الاضطرابات بالدورة الدموية وذلك بسبب التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل، وأعراض تلك الاضطرابات قد تظهر في إحدى الصور الآتية:

زيادة في ضربات القلب.

ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم.

إرهاق شديد.

دوار ونادرا حدوث إغماء.

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:
الإكثار في تناول السوائل.
متابعة الطبيب في حالة حدوث أي أعراض شديدة.

س ١١- تشعر بعض الحوامل بالإمساك؛ فماذا تفعل للتخلص منه، وعدم الإصابة به؟

السبب الأساسي للإمساك هو ضغط الرحم على الأمعاء؛ والتغيرات الهرمونية المصاحبة للحمل التي تؤدي إلى ارتخاء وانبساط عضلات الأمعاء، وأيضًا إذا تعددت مرات القيء يقلل ذلك كمية الغذاء التي تصل إلى الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى حدوث الإمساك عند المرأة الحامل.

* * *

س ١٢- تصاب بعض الحوامل بالحكة أو الهرش، فما سبب هذه الحكة، وكيفية علاجها؟

هناك نوعين من الحكة؛ حكة موضعية وهي نتيجة وجود إفرازات بالجهاز التناسلي للمرأة؛ وحكة للجسم بأكمله بسبب التغيرات الهرمونية للحمل، وعلى الحامل استشارة الطبيب عند الشعور بإحداهما.

* * *

س ١٣- ما الأرق، وهل هو مضر بالصحة؟

غالبًا ما تشعر الأم في بداية الحمل برغبة في النوم ولكنها لا تستطيع؛ فتتحول إلى أرق مع نهايته، ويكون ذلك بسبب إحدى العوامل الآتية:

١- الحركات الطبيعية التي يقوم بها الجنين في الفترة الأخيرة من الحمل تؤدي إلى الشعور بعدم الراحة.

٢- وجود بعض التقلصات أو ألم بالظهر نتيجة كبر حجم الجنين.

٣- وجود قلق وخوف من كثرة التفكير في مسألة الولادة.

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية:

يجب الإسراع بالعشاء لإطالة المدة الفاصلة بينه وبين النوم، كما يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة، ويراعى الابتعاد عن شرب الشاي والقهوة مساءً واستبدال كوب لبن محلى بالسكر به، ويفضل الأطباء السير قليلا بعد العشاء؛ وأخذ حمام دافئ قبل النوم، ومن الواجب مناقشة الطبيب بكل أسباب القلق وذلك للقضاء على أي مخاوف أو قلق.

س ١٤: جميع النساء يصبن بالغثيان والقيء أثناء الحمل فهل هو خطر على الحمل؟

غالبًا ما يحدث القيء في الصباح، ولا داعي للخوف منه لأن الوجبة الرئيسية للحامل تبقى في الجهاز الهضمي وهي وجبة الغداء، كما يمكن الاستدلال على ذلك بوزن الحامل دوريا والتأكد من عدم نقصان وزنها بسبب نقص التغذية، ولهذا يجب استشارة الطبيب في حالة نقصان وزن الحامل، أو زيادة عدد مرات القيء وحدوثه طوال ساعات اليوم، وننصح الحامل بالإفطار في السرير وعدم الحركة لمدة ساعتين بعده، كما ينصح للتغلب على تلك المشكلة بأخذ وجبات صغيرة ومتكررة.

*   *   *

س ١٥: يحدث شعور بالإغماء للمرأة الحامل بين الفينة والأخرى لماذا؟

في الشهور الأولى للحمل يحدث هبوط بضغط الدم بسبب الأنيميا وينتج عن ذلك الشعور بالإغماء

ولذلك ينصح بتجنب الوقوف لمدة طويلة، مع عدم النهوض فجأة من الفراش، أما في الشهور الأخيرة من الحمل فيرجع الشعور بالإغماء إلى ضغط الرحم على الوريد الأجوف السفلي مما يسبب نوبات إغماء وعرق غزير، ولا داعي للقلق وينصح باستشارة الطبيب.

* * *

س ١٦ : هل للبواسير علاقة بالحمل؟

البواسير هي دوالي حول فتحة الشرج وتكون في الغالب مؤلمة وتكون ناتجة عن شدة الإمساك والحزق أثناء التبرز، ولكن قد يكون للحمل علاقة بزيادة البواسير والتهابها وذلك عندما تضغط رأس الجنين على الأمعاء، أو أن تكون هناك استعداد وراثي لحدوث البواسير. وفي حالة ظهورها يجب استشارة الطبيب الذي قد ينصح باستخدام بعض المراهم الخاصة قبل وبعد التبرز؛ مع وصف نظام غذائي يمنع حدوث الإمساك وبصفة عامة فمشكلة البواسير تنتهي مع انتهاء الحمل.

* * *

س ١٧: ما السبب في حدوث التهاب المثانة والكلى خلال فترة الحمل؟
تزداد احتمالية حدوث التهابات بالجهاز البولي خلال فترة الحمل بسبب زيادة الضغط عليه كما يمكن تلخيص علامات التهاب الجهاز البولي بحدوث ألم بأسفل البطن أو بجانبي البطن من الخلف في موضع الكلى، وحدوث ارتفاع ملحوظ بدرجة الحرارة، وتشعر المرأة الحامل بزيادة في عدد مرات التبول في منتصف مدة الحمل، ويحدث ألم مع عملية التبول وقد يصاحبه بعض الدم المختلط بالبول، ويجب استشارة الطبيب فور الإحساس بإحدى هذه العلامات مع شرب السوائل بكثرة يوميًا.

* * *

س ١٨: تشعر الأم الحامل بصعوبة في التنفس مع تقدم الحمل تباعا، فلماذا؟
تزداد صعوبة التنفس مع نمو الجنين لضغطه على الحجاب الحاجز الذي يضغط على الرئتين؛ وستنتهي هذه المشكلة تماما بنهاية الحمل والولادة؛

ونـنصح الحامل بالحركة البطيئة للحفاظ على تنفسها الطبيعي.

*   *   *

س ١٩: نسمع كثر ا عن مرض الحصبة الألماني، فما هذا المرض وما خطورته على الحمل؟

الحصبة الألماني هي مرض يظهر على هيئة طفح جلدي يصيب الأطفال والكبار؛ ولكن الخطورة تكمن في تعرض المرأة الحامل له وخصوصا في الأشهر الأولى للحمل، لأن الإصابة بهذا المرض تعرض الجنين لتشوهات خطيرة بالقلب، والعينين، والسمع وغير ذلك من الأمراض.

ولذلك ننصح المرأة الحامل بالابتعاد نهائيا عن الأفراد المصابين بهذا المرض وفي حالة تعرض أحد أفراد الأسرة للإصابة به يجب إبعاد الحامل تمامًا عنه، وعدم الاختلاط به واستشارة الطبيب لمتابعة حالة الجنين باستمرار.

وبالرغم من أن التطعيم ضد الحصبة الألماني أَصبح متوفرًا في أغلب بلاد العالم إلا أن الأمهات الحوامل أو من يخططن للحمل في خلال ثلاثة

أشهر يمنع عليهن أخذ هذا التطعيم، ومن حسن الحظ أن أغلب النساء يملكون مناعة ضد الحصبة الألماني لإصابتهن بها في عمر الطفولة.

*   *   *

س ٢٠: ما خطورة مرض السكر على الأم الحامل والجنين؟

مرض السكر هو مرض معناه وجود خلل بين نسبة السكر في الجسم ونسبة الأنسولين التي يفرزها الجسم، وهذا الخلل قد يتضاعف خلال فترة الحمل، وينتج عنه نتائج ضارة للأم والجنين، قبل اكتشاف العلاج كانت فرصة نجاح حمل الأم التي تعاني من مرض السكر ضئيلة جدًا، أما الآن فالوضع تغير تمامًا فاتباع الأم المصابة لإرشادات طبيبها يمكنها من المحافظة على صحتها وصحة جنينها.

إذا كانت الأم مصابة بمرض السكر، فإنها من المهم أن تتبع الإرشادات في غذائها وتعليمات تناول الدواء ومراجعة طبيبها بانتظام وتكون مواعيد المتابعة متقاربة وذلك لملاحظة تطور الحمل

المصاحب لمرض خلل السكر، والأم الحامل المصابة بالسكر تكون معرضة لوفاة الجنين قبل أسبوعين من موعد الولادة أو أن تلد طفلا كبير الحجم بشكل غير طبيبعي ولهذه الأسباب وللمحافظة على الأم والجنين، ينصح الطبيب عادة بالولادة القيصرية قبل الموعد المحدد للولادة الطبيبعية، وهناك عدد قليل من النساء اللاتي يصبن بمرض السكر خلال فترة الحمل، حتى وإن كن لم يشكين منه في السابق، وإذا أصيبت الحامل بذلك فيجب متابعة الحالة مع الطبيب، ويجب التحكم في زيادة الوزن، وهذا النوع من الإصابة يختفي عادة بعد الولادة بفترة قصيرة.

*　　*　　*

س ٢١: تشعر بعض الحوامل بألم في المنطقة السفلى من الظهر يزيد في المساء، ما السبب وراء ذلك؟ وكيفية العلاج؟

الألم في المنطقة السفلى من الظهر يزيد في المساء بسبب الإجهاد اليومي الذي تتعرض له الأم، ويبدأ

في الظهور من الشهر الخامس للحمل.. ومن أهم أسبابه ما يلي:

١- ارتخاء أربطة الحوض.

٢- ميل المرأة للخلف أثناء السير لمحاولة إيجاد تعادل مع وزن البطن المتدلي للأمام.

٣- وقد يكون الألم على جانب واحد ويمتد إلى أسفل الساق مثل ألم عرق النسا ويسمى عرق نسا الحمل.

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

١- عدم الميل إلى الجانب أكثر من اللازم.

٢- عدم استعمال الكعب العالي.

٣- عند الانحناء يجب النـــزول إلى أسفل بالركبتين.

٤- وإذا ازداد الشعور بالألم فعليك بسرعة استشارة الطبيب.

س ٢٢- ما سبب حدوث تقلصات عضلية بسمانة ساق المرأة الحامل وغالبًا ما تحدث بالليل؟

السبب وراء التقلصات العضلية التي تحدث بسمانة الساق وغالبا ما تحدث في ساعات الليل هو وجود دوالي بالساقين أو نقص الكالسيوم بالجسم أو نقص بعض الفيتامينات وبخاصة فيتامين ب.

وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

١- وقوف المرأة على قدميها وتدليكهما.

٢- الإكثار من الطعام الغني بالكالسيوم مثل الجبن - اللبن - البيض - السبانخ - القرنبيط.

٣- الإكثار من الطعام الغني بفيتامين ب مثل البقوليات والفواكه.

٤- استشارة الطبيب.

* * *

س ٢٣- ما السبب الرئيسي في ظهور دوالي الساقين؟

السبب الرئيسي في ظهور دوالي الساقين هو التغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل، وعلى الحامل أن تتبع الإرشادات العلاجية الآتية:

١- تفادي الوقوف كلما أمكن مع أداء الأعمال المنـــزلية وهي جالسة والسير قليلا.
٢- رفع القدمين على وسادة ارتفاعها حوالي عشر سنتيمترات لمساعدة الدم على العودة في الساقين.
٣- عدم وضع ساق على ساق في الجلوس.
٤- عدم وضع أشياء ثقيلة على الركبتين.
٥- استعمال حذاء مريح والسير بكثرة ولكن لمسافات قصيرة مع الراحة المتكررة.
٦- تفادي السخونة الزائدة وحمامات البخار مع غسل الساقين بالماء البارد صباحًا ومساءً.
٧- رفع القدمين لأعلى مع النوم على الظهر لمدة نصف ساعة يوميًا.
٨- التقليل من استخدام ملح الطعام.
٩- النوم بكثرة.

* * *

س ٢٤: هل الاكتئاب ضار بصحة الحامل؟

بعض السيدات الحوامل يتعرضن إلى حالات من الاكتئاب تكون في الغالب بعد الولادة، ومن أهم أسباب حدوث الاكتئاب ما يلي:

١- وجود سبب في العقل الباطن لرفض الحمل.

٢- غالبًا ما يصاحب القيء المستمر.

٣- غالبًا ما يحدث بعد الولادة.

٤- وعلى أفراد الأسرة مساعدة الأم في اجتياز تلك المرحلة وأيضًا استشارة الطبيب.

*   *   *

س ٢٥: ما أنواع الصداع وأضرار كل نوع؟

هناك نوعان من الصداع: أولا: صداع متقطع لا خوف منه، ثانيا: صداع مستمر ويجب استشارة الطبيب عند الشعور به مع عدم استخدام أي مسكنات.

*   *   *

س ٢٦: تظهر علامات بيضاء على البطن في بعض حالات الحمل فما سبب ذلك؟

سبب ظهور العلامات البيضاء هو زيادة حجم الرحم فينتج عن ذلك زيادة في الشد على جدار

البطن فتتقطع خلايا الجلد في بعض المناطق فتظهر الأوردة الدموية باللون الوردي ثم تتحول إلى اللون الأبيض وقد تبقى هذه الخطوط لما بعد الولادة.

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية:

١- الحرص على عدم زيادة الوزن أثناء الحمل.

٢- دهان البطن بزيوت ملطفة من زيت اللوز لتليينه.

٣- أداء بعض التمرينات لتقوية عضلات بطن الحامل.

*　　*　　*

س ٢٧: هل للحمل علاقة بزيادة تسوس الأسنان؟

تزداد أمراض الفم وتسوس الأسنان أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب استخدام معظم كالسيوم الجسم في غذاء الجنين لتكوين العظام والمواد الأخرى، ونتيجة لذلك تقل مقاومة الأسنان للبكتيريا المسببة للتسوس، ولا مانع من استشارة

طبيب الأسنان بشرط عدم استخدام مخدر عام إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

* * *

س ٢٨: ما الوحم، هل يؤثر فعلا على الجنين؟
ليس هناك سبب معروف للوحم، ولكن يعتقد أن الأمر متعلق بأسباب نفسية وعاطفية أكثر منها عضوية، كما يعتقد بعض المتختصصين أن ذلك بسبب نقص كميات الحديد والفيتامينات وبخاصة فيتامين "ب"، كما ينصح للتغلب على تلك المشكلة بأخذ وجبات صغيرة ومتكررة من الشيء الذي تطلبه السيدة، وأكدت الأبحاث أنه لا توجد صلة بين صحة الجنين والوحم.

* * *

س ٢٩: هل زيادة عدد مرات التبول لدي الحامل شيء طبيعي؟
زيادة عدد مرات التبول شيء طبيعي أثناء الحمل، ففي الأيام الأولى للحمل يضغط الرحم على المثانة التي تقع بينه وبين الأمعاء من الخلف مما يؤدي إلى زيادة عدد مرات التبول، ولا تنتهي تلك المشكلة

إلا بعد ثلاثة أشهر من الحمل عندما يخرج الرحم من الحوض وبذلك يقل الضغط على المثانة، وفي الأشهر الأخيرة ومع أخذ الجنين وضع الاستعداد للخروج تنـــزل رأسه إلى الحوض ويعود الضغط على المثانة ليزداد عدد مرات التبول، ولذلك ينصح بكثرة تناول السوائل وبخاصة الماء واللبن وعصير الفواكه الطازجة طوال فترة الحمل.

*　　*　　*

س ٣٠: ما المقصود بتسمم الحمل، وما أضراره؟

تسمم الحمل هو أحد أخطر مضاعفات الحمل، وحتى الآن لم يصل العلماء إلى سبب مؤكد له، ولكن هناك ثلاث علامات رئيسية تصاحب تسمم الحمل وهي كما يلي:

١- تورم الأصابع والوجه والساقين.

٢- ارتفاع ضغط الدم.

٣- وجود زلال بالبول قد يصاحبه زغللة وصداع شديد نتيجة ارتفاع ضغط الدم.

ويمكن للحامل اكتشاف التورم بملاحظة ضيق الحذاء أو دبلة الزواج أو الوزن الروتيني كل

أسبوع (الطبيعي ألا يزداد الوزن أسبوعيا أكثر من كيلو جرام واحد)، وفي حالة إهمال تسمم الحمل فمن الممكن أن يؤدي إلى تشنجات شديدة تعرض حياة الأم والجنين للخطر.

وعلى الحامل اتباع الإرشادات الآتية:

١- تقليل كمية ملح الطعام في الغذاء.

٢- أخذ فترات متقطعة من راحة طول اليوم.

*　　*　　*

س ٣١- هل يوجد ضرر من حدوث الإفرازات المهبلية؟

من الطبيعي خلال الحمل أن توجد إفرازات مهبلية بيضاء وسميكة بعض الشيء وليس لها رائحة مقززه ولا خوف منها، أما الإفرازات التي تدل على وجود التهاب فتكون دموية صفراء أو خضراء أو داكنة اللون لها رائحة كريهة بعض الشيء وقد تسبب حكة وتتطلب استشارة الطبيب فورا لذا يجب الذهاب إلى الطبيب فورا عند حدوث إحدى هذه العلامات:

١- تورم القدمين أو الكفوف أو الوجه وبخاصة صباحًا.
٢- وجود زيادة ملحوظة ومفاجئة في الوزن وبخاصة في النصف الأخير من الحمل.
٣- البول غير رائق وبه رغاوي أو حرقان مع ألم بالظهر وارتفاع في درجة الحرار.
٤- نزول مياه من المهبل مع التأكد أولا بأنها ليست تبولا لا إراديا.
٥- نزول دماء من المهبل مهما كانت كميتها قليلة.
٦- ضباب وزغللة بالرؤية مصحوبة بآلام في الظهر وصداع مع وجود نقطة أمام العين.
٧- آلام بالظهر مصحوبة بانقباض في الرحم.
٨- الإغماء المتكرر للحامل
٩- ارتفاع درجة الحرارة مع رعشة وخصوصا إذا كانت مصحوبة بمشاكل في التبول.

س ٣٢: ما المقصود بالحمل خارج الرحم؟

في حالات الحمل العادية، البويضة الملقحة تنتقل من قناة فالوب إلى الرحم حيث تلتصق بجداره وتتطور، ولكن في حالات قليلة يحدث خلل ما فتنمو البويضة الملقحة في قناة فالوب نفسها، أو في حالات نادرة جدًا تنتقل هذه البويضة إلى البطن أو الحوض خارج الرحم، ويجب التحذير من أن الفشل في تحديد هذا النوع من الحمل يسبب أضرارا غاية في الخطورة للأم.

ومن علامات الحمل خارج الرحم:

١- آلام حادة ومستمرة.

٢- نزيف.

٣- ضعف ودوخان وصداع.

٤- آلام في الرقبة والكتفين بسبب تجمع الدم في منطقة الحوض.

إذا عانت الحامل من أي من هذه الأعراض فعليها إخبار الطبيب فورًا.

*　　*　　*

س ٣٣: هل للقهوة أضرار على المرأة الحامل؟

تحتوي القهوة على مادة الكافيين الضارة بالجسم، ويشاركها في ذلك العديد من المشروبات مثل الشاي، والمشروبات الغازية، والشيكولاتة، وينصح بعدم الإكثار منها وفي حالة التعود على تناول كميات كبيرة منها فينصح باستشارة الطبيب المتابع.

* * *

س ٣٤: هل للعلاقات الزوجية أي تأثيرات سلبية على الحمل والولادة؟

في الشهر الأول والثاني من الحمل ينصح بعدم ممارسة الجنس العنيف الذي قد يؤثر على البويضة، ويمنعها من الالتصاق بجدار الرحم، بينما في الشهور التالية من الحمل وحتى الشهر التاسع تكون العلاقات الزوجية لا خطر منها إلا في حالة وجود استعداد لحدوث إجهاض، ولكن يجب استشارة الطبيب عند حدوث أي مشاكل، وفي حالة وجود آلام خلال العلاقة الزوجية يستشار الطبيب لاحتمالية وجود التهاب، أما إذا حدث نزيف أو نزول مياه فإنه يجب أن تتوقف العلاقة

الزوجية فورًا مع الراحة التامة للأم والاتصال بالطبيب.

س ٣٥: هل تفيد الرياضة الحامل أم لا؟
بالطبع تستفيد الحامل من الرياضة كما يفضل أن تزاول الحامل الرياضة بشكل مستمر؛ فهذا يفيدها ويفيد جنينها ولكن بالطبع يجب الابتعاد عن الرياضيات العنيفة نهائيًا، ويُعتبر المشي والسباحة من أنسب الرياضات التي تناسب الحامل لأنها تقوي العضلات وتجعلها أكثر ليونة، ولكن يفضل الابتعاد عن السباحة في الشهرين الأخيرين من الحمل.

*　　*　　*

س ٣٦: هل للتدخين آثار سلبية على الجنين أم لا؟
يشكل التدخين أحد أهم الأخطار التي تهدد صحة الجنين، ومن الثابت علميًا أن الطفل المولود لأم مدخنة يكون أكثر عرضة للولادة قبل الموعد

أو الإجهاض أو قلة الوزن، كما أن التدخين يُعطل النمو الطبيعي للجنين ويُقلل من شهية الأم وبالتالي يُسبب نقصًا في الغذاء الذي يصل إلى الجنين، وبالرغم من أن التوقف عن التدخين قد يصاحبه زيادة بسيطة في الوزن إلا أن أخطار هذه الزيادة لا تقارن بأخطار التدخين على صحة الأم والجنين، كما لم يستدل على عدد السجائر التي يمكن للأم تدخينها دون مشاكل على صحة الجنين، ولكن ثبت علميًا أن الطفل المولود من أب وأم مدخنين يكون غالبًا عرضة للإصابة بالالتهاب الرئوي والشعبي، وقد يعتقد البعض أن استخدام الفلتر أو المبسم له تأثير على وصول النيكوتين إلى الجنين، ولكنه ثبت أنه لا يوجد أي اختلاف بين استخدام المبسم ودونه، ولكن قد يقلل المبسم من مرور مادة التار إلى الأم، ويشكل التدخين خطرا على الجنين من خلال مادتين هما أول أكسيد الكربون والنيكوتين.

*   *   *

س ٣٧: هل لاستمرار المرأة في العمل أي تأثير على الحمل؟

تعاني الأم من الرغبة المستمرة في القيء في بداية الحمل مما يسبب لها حرجًا إذا كان عملها متصلا بالجمهور؛ ولذلك يُنصح باستشارة الطبيب لوصف النظام الغذائي المناسب الذي يمنع حدوث القيء وذلك بتناول بعض الوجبات الخفيفة أثناء الحمل، وقد تعاني الأم من الإجهاد ولذلك تُنصح بالاستراحة على فترات متقاربة أثناء العمل، ومع الشهر الرابع تبدأ مشكلة الرغبة المتكررة في الذهاب إلى دورة المياه، وفي حالة العمل في مصنع يجب أن تكون الأم حذرة من سقوط أي شيء قد يهدد سلامة الحمل، وهناك بعض الحالات التي ينصح فيها بالتوقف عن العمل في الشهور الأخيرة وبخاصة إذا كان العمل مجهدا.

* * *

س ٣٨: ما الإجهاض؟ وما أنواعه؟

الإجهاض هو خروج محتويات الرحم قبل عشرين أسبوعًا من لحظة تلقيح البويضة بالحيوان المنوي أو

قبل **٢٢** أسبوعًا من آخر حيض، وتصل نسبة الإجهاض إلى حوالي **١٥ – ٢٠%** من حالات الحمل المسجلة وأغلب حالات الإجهاض تقع في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وتزداد احتمالية حدوثه في الأمهات اللاتي عانين منه قبل ذلك.

أنواع الإجهاض:

ينقسم الإجهاض إلى عدة أنواع تبعا لدرجة اكتمال الإجهاض أو نقصانه منها ما يلي:

أولا: الإجهاض المنذر: ومن اسمه فهو ينذر بالإجهاض ويبدأ بنـــزول دم من الحامل وقد يواصل الجنين نموه دون حدوث مضاعفات إذا استشارت الحامل طبيبها وخلدت إلى الراحة.

ثانيًا: الإجهاض المحتم: ومن اسمه أيضًا تكون النهاية الحتمية هي خروج الجنين ويصحبه في العادة نزيف رحمي شديد وقد يستمر لمدة ثلاثة أسابيع مصحوبا بآلام في أسفل البطن والظهر ويكون عنق الرحم مفتوحا، وفي حالة خروج محتويات الرحم كاملة يسمى بالإجهاض الكامل، أما إذا بقيت بعض محتويات الرحم بداخله فيجب

على الطبيب المعالج إخراجها بعملية بسيطة تسمى التوسيع، والكحت مع استخدام المضادات الحيوية.

ثالثًا: الإجهاض المختفي: وفيه ينــزف الرحم داخليا وتنقطع تغذية الجنين فيموت ثم يقذفه الرحم للخارج أو يتدخل الطبيب لإخراجه.

رابعًا: الإجهاض الجنائي: وهو أكثر أنواع الإجهاض انتشارا سواء قامت به الحامل أو غيرها، وهو أن يعمل أحد ما على قتل الجنين داخل الرحم وجعله ينــزل ميتا، ومن يفعل ذلك يعرض نفسه للمساءلة القانونية.

خامسًا: الإجهاض المتكرر: ومن تسميته فهو إجهاض يتكرر عند الحامل نفسها ولذلك يستوجب أن يبحث الطبيب عما يلي:

١- عمل اختبارات دموية للبحث عن الأمراض الوراثية أو اختلاف الكروموسومات.

٢- عمل اختبارات مناعية للبحث عن مضادات قد تمنع تعلق البويضة المخصبة بجدار الرحم.

٣- فحص الرحم جيدًا للبحث عن عيوب خلقية أو أورام ليفية أو اتساع بعنقه يمنع استمرار الحمل وذلك عن طريق الفحص الإكلينيكي، أو التصوير بالأمواج فوق الصوتية، أو الأشعة المقطعية، أو الرنين المغناطيسي، أو غيره من الأبحاث.

٤- البحث عن أمراض عامة قد يكون لها دور في الإجهاض مثل داء البول الشديد، وأمراض الكلى الحزينة وغيرها.

* * *

س ٣٩: ما أسباب الإجهاض؟

للإجهاض أكثرمن سبب ومن هذه الأسباب ما يلي:

١- خلل في البويضة الملقحة: نتيجة خلل في الكروموسومات.

٢- خلل في الجهاز التناسلي للمرأة نتيجة أمراض أو عيوب خلقية وبخاصة في الرحم مثل العيوب الخلقية بالرحم وأورام الرحم الحميدة وانقلاب الرحم وتمزق عنق الرحم نتيجة ولادات سابقة متعسرة.

٣- أمراض عامة بالأم مثل مرض البول السكري، والسكر، وأمراض الكلى المؤقتة، وأمراض الغدة الدرقية، وارتفاع ضغط الدم والحصبة الألمانية وغيرها.
٤- إصابة الأم بضربات موجهة للبطن "السقوط من مكان مرتفع" وفي الغالب لا تؤثر تلك الإصابات إلا على الرحم الضعيف أصلا.
٥- نقص هرمون البروجسترون: وخاصة في حالات الإجهاض المتكرر لدوره في تلعق البويضة بجدار الرحم.
٦- الصدمات النفسية الشديدة.
٧- بعض الأدوية والعقاقير مثل المواد المصنعة من مادة البروستاجلاندين والأكسيتوسن وكذلك الرصاص والكلوروكوتيل والأرجون والمواد المعالجة للسرطان.
٨- ووجد أن التدخين "النيكوتين" والكحول يسبب زيادة في حالات الإجهاض وتشوه الأجنة.
س ٤٠: هل يمكن الحمل بعد التعرض للإجهاض؟

يحتاج الرحم لمدة من الزمن تتراوح بين دورتين وثلاث دورات شهرية حتى يلتئم الرحم تماما، وهذه هي المدة اللازمة لتستمد الأم عافيتها النفسية والجسمانية، وقد تحتاج الأم لاستشارة طبيبها لوصف بعض الفيتامينات والمعادن لتعويض ما فقده الجسم أثناء الإجهاض، وبعد هذه الفترة الطويلة من الراحة تستطيع الأم أن تحمل مرة أخرى وأن تلد.

س ٤١: هل تسبب أقراص منع الحمل الإجهاض؟
في الغالب تجعل أقراص منع الحمل بطانة الرحم رقيقة مما لا يساعد البويضة الملقحة على الالتصاق بها، ولذلك ننصح بأن تنتظر الأم دورتين أو ثلاث دورات بعد التوقف عن أخذ الأقراص حتى تستعيد بطانة الرحم سمكها الطبيعي وتقل احتمالية الإجهاض، وكذلك ننصح الأم بأخذ فيتامين ب ٦ بعد التوقف عن استعمال الأقراص وقبل بداية الحمل.

*　　*　　*

س ٤٢: هل يمكن أن يكون اللولب سببا للإجهاض؟

يمكن أن يحدث الحمل في وجود اللولب إذا تزحزح عن مكانه إلى الجزء السفلي من الرحم، وفي الغالب لا يؤدي وجود اللولب إلى الإجهاض لابتعاده عن منطقة التصاق البويضة المخصبة بالرحم.

*   *   *

س ٤٣: هل هناك صلة بين التقاء الزوجين والإجهاض؟

في الغالب لا يؤدي التقاء الزوجين إلى حدوث الإجهاض، وبخاصة إذا كان لقاء طبيعيا وسليما، ولكن بالنسبة للزوجة التي تعلم أنها عرضة للإجهاض فيجب عليها الامتناع عن اللقاءات الزوجية في الأشهر الثلاثة الأولى حتى تعطي الفرصة للبويضة للثبات والاستقرار.

س ٤٤: ما حكم الإسلام في الإجهاض؟

اتفق الفقهاء على أن إسقاط الجنين بعد نفخ الروح فيه حرام شرعا وجريمة لا يحل للمسلم أن يفعلها لأن فيها ظلم وجناية على كائن حي مكتمل الخلق، كما اتفق الفقهاء على حالة وحيدة يجوز فيها قتل الجنين وذلك كما قال الشيخ شلتوت إذا ثبت عن طريق موثوق به أن بقاء الجنين يؤدي لا محالة إلى موت الأم، ونتيجة للتقدم الطبي الهائل فقتل الجنين وإسقاطه يصبح مباحا في أغلب الأحيان إن كان ذلك لإنقاذ الأم.

ولكن هناك بعض الحالات المرضية التي قد تهدد الجنين بحدوث تشوهات خلقية شديدة مثل إصابة الأم بالحصبة الألمانية أو تعرضها للأشعة أو العلاج بالعقاقير المضادة للسرطان، وهنا يتفق أغلب الفقهاء على النصح بالإجهاض شفقة ورحمة بالجنين، ويعترض الفقهاء على إجهاض الحمل الناتج عن الاغتصاب، أما الإجهاض قبل نفخ الروح فاختلفت فيه الفقهاء وإن كان أكثرهم قد

اتفقوا على حرمة ذلك لأن النطفة إذا استقرت في الرحم تسارع فيها التخليق شيئًا فشيئًا.

* * *

س ٤٥: ما النفاس؟

النفاس في الفقه: هو دم يخرج من فرج المرأة بعد الولادة، واختلف الفقهاء في الدم الذي يخرج أثناء الولادة أو قبلها ولكن مع وجود الطلق، وإذا ولدت المرأة توأمين احتسبت مدة نفاسها من الطفل الأول، إلا أن علماء الشافعية قالوا إن بدء النفاس من ولادة الطفل الأخير.

الفرق بين تعريف النفاس عند الفقهاء وعند الأطباء:

يعرف النفاس عند الفقهاء بأنه الدم الذي يخرج من المرأة بعد الولادة أما تعريف الأطباء فيركز على عودة الرحم إلى حجمه وحالته الطبيعية.

مدة النفاس: يتفق الأطباء وأغلب الفقهاء على أن مدة النفاس تتراوح من ستة أسابيع إلى ثمانية أسابيع (٤٠ – ٦٠ يومًا).

ما الحكم إذا انقطع الدم أو عاد؟

إذا انقطع الدم أقل من خمسة عشر يوما وعاد فالمرأة نفساء، أما إذا كان أكثر من خمسة عشر يوما وقد طهرت ثم عاد فهو دم حيض تسري عليه أحكام الحيض وهذا رأي أغلب الفقهاء.

س ٤٦: ما الرعاية الأولية للنفساء والتي يجب القيام بها بعد الولادة مباشرة؟

يجب اتباع التالي بعد الولادة للتأكد بأن السيدة في حالة صحية جيدة:

١- بعد انتهاء عملية الولادة يتم فحص قناة الولادة والمهبل وعنق الرحم للبحث عن أي جروح لعلاجها وتنظيفها.

٢- يتم إخراج أي تجمعات دموية أو جلطات موجودة في المهبل أو الرحم لأنها تشكل بيئة مناسبة لنمو ومعيشة الميكروبات.

٣- يتم تنظيف المهبل من الخارج ووضع حفاظة قطنية عليه من الخارج لمنع دخول الميكروبات لمتابعة حدوث أي نزيف.

٤- يتم عمل تدليك لمنطقة الرحم مع إعطاء حقن قابضة للرحم.

٥- في حالة عمل توسيع لمنطقة المهبل يتم تنظيفه وعمل غيار على الجرح جيدا مع إعطاء مسكن مناسب.
٦- يتم عمل قسطرة بولية للأم لمنع تجمع البول في المثانة والمساعدة من حدوث ارتخاء في الرحم مما يسهل أو يزيد من احتمالية حدوث نزيف.
٧- في حالة وجود نزيف يتم نقل دم للأم وإعطاء محاليل وأدوية مانعة للنـــزيف.
٨- يتم عمل تدليك لرجلي الأم بصفة منتظمة ولمدة خمس دقائق كل مرة حتى نتفادى حدوث جلطة بالساق.
٩- ربط حزام البطن بعد انتهاء الولادة ولمدة عشرة أيام.

س ٤٧: ما تعريف النفاس في الإسلام ومدته؟
عن أم سلمة-رضي الله عنها- قالت:
"كانت النفساء تجلس على عهد الرسول الله صلى الله عليه وسلم أربعين يوما".
(رواه الترمذي وأبو داود.)

يبدأ النفاس منذ لحظة خروج الجنين من بطن أمه، أما مدته فأقلها ساعات وأكثرها أربعون يومًا وينتهي بانقطاع الدم ولو لأيام معدودة، والدماء التي تنـــزل من الأم في فترة النفاس ليست دورة شهرية بل إفرازات دموية تنتج عن انفصال المشيمة، وتبدأ الإفرازات كدماء فاتحة ثم تصبح داكنة وتقل كميتها حتى تنتهي؛ وفي حال استمرار الدم باللون الفاتح فيجب استشارة الطبيب لاستبعاد وجود نزيف.

* * *

س ٤٨: متى تغادر الأم المستشفى؟

يتوقف ذلك على نوعية الولادة:

أولا: في حالة الولادة الطبيعية:

تغادر بعض النساء المستشفى في الفترة من ٢–٤ أيام بعد الولادة وهناك بعض المستشفيات تسمح للمرأة بالخروج مع طفلها فيما بين ٦–٨ ساعات بعد الولادة.

ثانيًا: في حالة الولادة القيصرية:

أما في حالة الولادة القيصرية ووجود مشاكل صعبة للطفل فيمكن البقاء بالمستشفى لمدة خمسة أيام أو أكثر.

* * *

س ٤٩ : متى تغادر الأم السرير؟

عملية الولادة مرهقة جدًا وغالبا ما تحتاج الأم للنوم لعدة ساعات بعد الولادة؛ ولكن إذا كانت الولادة طبيعية فيمكنها مغادرة السرير للتحرك في الحجرة من اليوم الأول، وفي حالة الولادة لقيصرية يمكن القيام بتدليك الرجلين كل ساعة لمدة خمس دقائق حتى تستطيع التحرك، وكلما كانت الحركة أسرع كانت استعادة الأم لكامل قوتها سريعة.

* * *

س ٥٠ : متى يعود الرحم لحجمه الطبيعي؟

يعود الرحم لحجمه الطبيعي بعد حوالي ستة أسابيع من الوضع، وتساعد الرضاعة الطبيعية على ذلك.

* * *

س ٥١ : هل يجوز الزيارات بعد الولادة بقليل؟

غالبا ما تحدد المستشفيات ساعات محددة لزيارة المرضى.
ولكن ينصح بالآتي: الاتصال بالأقارب والأصدقاء وإبلاغهم بصورة لطيفة بتأخير زيارة المرضى، وذلك لأن منهم المصابين بنـــزلات البرد والإنفلونزا التي قد تصيب الأم والمولود، كما يُفضل التنبيه عليهم بعدم تقبيل المولود لعدم نقل الأمراض إليه، وفي حالة عدم سماح بعض المستشفيات بزيارة الأطفال يجب الاتصال بأهل المولود وإبلاغهم بأخباره وشكله.

* * *

س ٥٢: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بالإمساك؟
الإمساك: غالبًا ما يحدث في الأسبوع الأول بعد الولادة، وعلى الأم اتباع الإرشادات البسيطة الآتية:
١- الإكثار من الأغذية سهلة الهضم التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف مثل الفواكه الطازجة والخضروات.

٢- الإكثار من شرب السوائل.
٣- في حالة عدم الاستجابة لهذه الإرشادات يستشار الطبيب ولكن ينصح بعدم استخدام ملينات قوية لأنها تُفرز في لبن الأم وقد تصيب الطفل بالإسهال.

* * *

س ٥٣: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بمشاكل في عملية التبول؟
قد تحس الأم بصعوبة في التبول بعد الولادة وذلك للأسباب الآتية:
١- أخذ دواء مخدر في عملية الولادة.
٢- الضغط الشديد على المثانة في عملية الولادة.
٣- في حالة وجود عملية شق أو توسيع العجان.
وننصح لتلافي أي مشاكل في الجهاز البولي بعد عملية الولادة بالآتي:
١- محاولة التبول في خلال ٦ – ٨ ساعات بعد عملية الولادة.
٢- عند وجود صعوبة شديدة في التبول ينصح بتفريغ المثانة عن طريق قسطرة بولية.

٣- ضرورة التبول كل ٣ – ٤ ساعات في الشتاء أو ٦ ساعات صيفًا وذلك للحيلولة دون تجمع البول في المثانة لفترة طويلة.

س ٥٤: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أصيبت النفساء بإفرازات مهبلية؟

عادة ما يعقب خروج المشيمة نزيف بسيط يأخذ في الأيام الأولى اللون الفاتح؛ وقد يحتوي على جلطات "دم متجمد" ثم يخف تدريجيا ليصبح بني اللون مختلطًا بمادة مخاطية وهو يسمى في العادة دم النفاس ويستمر في أغلب النساء لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع وقد تطول إلى ستة أسابيع.

ودم النفاس ليست له رائحة عفنة، فإذا ما شمت الأم رائحة عفونة فإن ذلك دليل قاطع على وجود التهابات ميكروبية بالرحم وعليها استشارة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

* * *

س ٥٥: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا أحست النفساء بالإرهاق؟

تصاب الأمم بالإرهاق الشديد والميل للنوم بعد الولادة كما تشعر بقشعريرة وإجهاد وذبذبة بعد الولادة مباشرة مع بطء في النبض وانخفاض بضغط الدم وتذبذب في درجة الحرارة؛ ولكنها غالبًا ما

تعود إلى طبيعتها بعد يومين أو ثلاثة، ويُسمح للأم بالحركة البسيطة وأداء بعض التمرينات الرياضية ولكن لا يسمح لها بممارسة العمل الشاق إلا بعد انتهاء مدة النفاس "ستة أسابيع" ويطلب من الأسرة والأصدقاء معاونتها في قضاء أعمال المنـــزل الشاقة.

* * *

س ٥٦: ما المشاكل الصحية التي تحدث إذا شعرت النفساء بالاكتئاب؟

بعض النساء ولسبب غير مؤكد يحسسن بالتعب والإحباط واليأس بعد أيام من الولادة سواء كان ذلك في المستشفى أم في المنـــزل، ويُعتقد أن هذا الإحساس يرتبط بالتغيرات الهرمونية التي تختفي بعد عدة أيام...

وهناك عدة نصائح في هذه الحالة:

١- ننصح الأم بالراحة والإكثار من النوم:

٢- ننصح بزيارة أفراد الأسرة والصديقات المحبين لها.

٣- البُعد عن أي أنباء سيئة قد تؤثر على نفسيتها.
٤- في حالة عدم تحسن حالة الأم ينصح باستشارة الطبيب وعرضها على أخصائي نفسي.

س ٥٧: هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة الاستحمام؟

ليس هناك أي موانع للاستحمام ولكن يفضل أن يكون ذلك بعد يوم أو اثنين من الولادة أما إذا تمت عملة توسيع أو شق لمنطقة المهبل فإنها تُمنع من الاستحمام، ويُفضل استخدام تشطيف مهبلي أكثر من مرة يوميًا.

*　　*　　*

س ٥٨: هل هناك أي مشاكل صحية قد تحدث للنفساء نتيجة العلاقات الزوجية؟

تُعطي الأم راحة تامة حتى تعود إلى حالتها الطبيعية سواء كانت النفسية أو الجسدية؛ فتؤجل العلاقات الزوجية حتى يعود الجهاز التناسلي إلى حالته السابقة لعملية الولادة وهي مدة النفاس(٤٠ — ٦٠) يوم.

*   *   *

س ٥٩: متى تعود الدورة الشهرية بعد الولادة؟
بالنسبة للأم التي ترضع وليدها قد لا تعود الدورة إلا بعد ٥ أو ٦ أشهر وقد يستمر افتقادها للدورة طوال فترة الرضاعة، وقد تأتي الدورة الشهرية قبل ذلك في أحيان قليلة، أما الأم التي لا ترضع وليدها فغالبا ما تعود الدورة الشهرية ما بين ٦ إلى ٨ أسابيع بعد الولادة كما يمكن أن تكون مدتها أطول أو أقصر من الدورة الشهرية المعتادة، وبالنسبة للخصوبة والتبويض فمحيض الأم قد يبدأ في العمل بعد الولادة حتى بدون أن تحدث دورة شهرية.

*   *   *

س ٦٠: ما الرعاية الطبية التي يجب القيام بها للنفساء؟
نتصح المرأة النفساء بزيارة الطبيب في الفترة من ٤ – ٦ أسابيع بعد الولادة وذلك للآتي:
في تلك الفترة يكون الرحم قد عاد إلى مكانه الطبيعي.

كما يعود الوزن إلى الوزن الطبيعي قبل الحمل.
ومن أهم الفحوص التي يقوم بها الطبيب في هذه الزيارة ما يلي:
قياس الوزن.
قياس ضغط الدم.
عمل فحص للدم لاكتشاف وجود أنيميا.
فحص عام وموضعي للجهاز التناسلي.
فحص الثدي.
عمل أي فحوص أو اختبارات يراها الطبيب.
على الأم أن تكتب كل الأسئلة التي تتبادر إلى ذهنها قبل زيارة الطبيب، ومن تلك الأشياء التي يجب كتابتها الوزن والتمارين الرياضية التي تقوم بها، والتغذية، والعمل اليومي، وصحة الطفل، ووسيلة تنظيم الأسرة التي تريد الالتزام بها طوال فترة رعاية الطفل.

*　　*　　*

س ٦١: ما أسهل وأفضل الأطعمة للنفساء؟
ننصح بأن تكون الأطعمة والوجبات الأولى للمرأة النفساء كما يلي:

سهلة الهضم وذلك بالابتعاد عن الدهون "المسبكات"، والمقليات والمخللات.
كثيرة السوائل وبخاصة تلك التي تحتوي على سعرات حرارية عالية كالعصائر والعسل.
كميات إضافية من البروتينيات الحيوانية كاللحوم "وبخاصة الطيور" والسمك، والبيض، واللبن، والجبن.
كميات إضافية من الخضروات والفواكه الطازجة.
الأكل على فترات متقاربة بأن يصل عدد الوجبات من ٥ – ٦ وجبات مع تقليل الكمية.

* * *

س ٦٢: ما أفضل فترة تقضيها النفساء في النوم؟ وما أفضل ثياب ترتديها؟
ننصح الأم في مدة النفاس بالآتي:
١– ألا تقل عدد ساعات النوم عن ٨ ساعات يوميًا ولا تُمنع من الزيارة ننصح بالنوم على البطن لمدة ٣ – ٤ ساعات يوميًا لمساعدة الرحم على العودة لوضعه الطبيعي ولمنع انقلابه إلى الخلف.

٢- يُفضل أن تكون الملابس الداخلية قطنية لامتصاص العرق وإراحة الجلد.
٣- استخدام مشد للصدر مناسب لحجم الثدي من نوعية جيدة لا تضر الثدي، كما يُفضل أن يكون بحزام متغير الطول حتى يتحمل ثقل الثدي المتزايد في الحجم ولا يكون ضيقا فيضغط عليه ويضر بالحلمة.

س ٦٣: ما التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل وبعده؟
إنها عملية إعداد وتحضير لهذا العضو الصغير للاستعداد لمهمته الصعبة التي سيقوم بها بعد أشهر قليلة ألا وهي تغذية هذا الوليد الجديد، ويُسبب هذه التغيرات ثلاثة هرمونات أساسية هي:
١- هرمون الاستوجين "هرمون الحمل" الذي تفرزه المشيمة وهو مسئول عن تضخم الثدي وزيادة حجم الحلمة وحجم الغدد اللبنية وكذلك الأنسجة المحيطة بها وتدفق الدورة الدموية.

٢- هرمون البروجسترون "هرمون الولادة" هو المسئول عن تضخم قنوات الغدد اللبنية.
٣- هرمون الأنتروميدين ويُفرز من الغدد النخامية وهو المسئول عن التغيرات اللونية التي تحدث في الحلمة والهالة المحيطة بها.

التغيرات التي تحدث للثدي أثناء الحمل:

مع نهاية الشهر الثاني للحمل يزداد حجم الثدي وتتضخم مكوناته ولذلك تشعر السيدة بثقل وشد وألم في الثدي وإذا ضغطت بشدة عليها سيخرج منه سائل أصفر، أما منطقة الحلمة فيزداد حجمها وهي منطقة الهالة التي تحيط بها ويتغير اللون من اللون الوردي إلى اللون البني الداكن، كما قد يظهر على حافتها بعض التشعبات الدموية الصغيرة وعلى سطح الثدي يبدأ ظهور بعض الأوردة التي تدل على زيادة الدورة الدموية للثدي كما تكون درجة الحرارة الثدي أعلى من بقية أجزاء الجسم.

تختص النساء البكر "اللاتي لم يلدن قبل ذلك" بوجود بعض الحويصلات تُسمى حويصلات

مونتجمري وهي تحيط بالحلمة نتيجة تضخم قنوات الغدد اللبنية كما قد يوجد بعض التشققات على جلد الثدي نتيجة لتضخمه.

س ٦٤: هل تتأثر عملية الرضاعة بحجم الثدي؟
بالطبع لا فحجم الثدي يرتبط بكمية الدهون الموجودة فيه أما الرضاعة فتعتمد أساسا على النسيج الغددي وبذلك فكفاءة الثدي وقدرته على إفراز اللبن لا ترتبط بحجمه الذي يخضع للعوامل الوراثية.

* * *

س ٦٥: كيف يصنع الثدي اللبن؟
يُصنع اللبن في الثدي بعملية حيوية والعلم لم يتوصل إلى أسبابها حتى الآن وإن كان قد عرف مظاهرها والعوامل التي تؤثر فيها وهي تحتاج إلى طاقة لتحويل المواد الأولية التي تستخلص من الدم إلى مواد مركبة تدخل في تكوين اللبن مثل بروتين اللبن، والكازين، وحبيبات الدهن، وسكر اللبن "اللاكتوز".

* * *

س ٦٦: هل تؤثر الحالة النفسية على إفراز اللبن؟
بالطبع فكلما شعرت الأم بالاستقرار العاطفي والسعادة أدى ذلك إلى زيادة إفراز اللبن وتحسن

عام في صحتها، وفي نفس الوقت يؤدي التوتر والإجهاض إلى تناقص الكمية.

* * *

س ٦٧: كيف تحدث عملية إفراز للبن؟

أثناء الحمل تفرز المشيمة هرمون الاستروجين الذي يقوم بتنشيط نمو الثدي ولكنه يمنع إفراز اللبن، ومع الولادة وخروج المشيمة من الرحم يقل هرمون الاستروجين في الدم وهنا يقوم الفص الأمامي من الغدة النخامية الموجودة بالمخ بإفراز هرمون البرولاكتين الذي يؤثر على حويصلات الثدي لتقوم بتكوين اللبن، والمنبه الرئيسي لتكوين هذا الهرمون هو عملية الرضاعة نفسها فعملية شفط الطفل اللبن تنبه المستقبلات الحسية في حلمة الثدي فترسل إشارات عصبية للغدة النخامية فيقوم الفص الأمامي منها بإفراز هرمون البرولاكتين بينما يقوم الفص الخلفي بإفراز هرمون الأنسيوسين الذي يؤدي إلى انقباض الخلايا اللبنية ليتدفق بسهولة بعد ذلك إلى فم الطفل.

ووجد أيضًا أنه بمجرد سماع الأم لصوت بكاء طفلها أو إحساسها برغبتها في الرضاعة يتنبه إفراز هرمون البرولاكتين أما التوتر والخوف فيقللان من إفراز هذا الهرمون.

س ٦٨: ما لبن المسمار أو السرسوب ((اللبأ))؟

في اليوم الثاني من الولادة تري الأم سائلا أصفر ينـــزل من ثديها ويستمر إفرازه حتى اليوم الخامس ثم يتحول تدريجيًا بعد ذلك إلى اللبن الطبيعي إن هذا السائل هو لبن المسمار أو السرسوب "اللبأ"، ولهذا اللبن أهمية عظيمة للطفل فهو يحتوي على كمية كبيرة من البروتين وبخاصة مادة "الجلوبيولين" التي تزيد من مناعة الطفل ومقاومته للأمراض، كما يحتوي على الأجسام المناعية وبخاصة "الأمينو جلوبيولين" التي تشابه المضادات الحيوية التي تحمي المولود من التهابات الأمعاء والنـــزلات الشعبية، وكذلك كثير من الخلايا المسئولة عن الدفاع ضد الميكروبات كما يحتوي على أنزيمات هامة وكالسيوم، لذلك فهذا

السائل الأصفر الذي يفرزه الثدي في أيامه الأولى في غاية الأهمية لصحة المولود وسلامته.

* * *

س ٦٩: ما الغذاء المناسب للأم المرضع؟

تحتاج الأم المرضع إلى كميات إضافية من السوائل، والخضراوات والبروتينات، والكالسيوم، والفسفور، والحديد، والفيتامينات، وتوجد هذه العناصر في الأغذية التالية:

الكالسيوم: من ٣ – ٤ كوب كبير من اللبن.

الحديد: لحم أحمر، وكبده، وبيض، وفول، وحبوب، وعسل أسود ورمان، ودجاج، وحمص.

فيتامين ((أ)): الفواكه، الخضراوات، كبد الدجاج، كبد البقر، كنتالوب، قمر الدين، مانجو.

فيتامين ((د)): الفواكه، الخضراوات، الكبد.

فيتامينات ب عامة: الخضار، الزبد، خميرة بيرة.

فيتامينات ب ومعادن: عصير الفواكه، طماطم، ليمون، برتقال.

بروتنيات: كميات إضافية من اللحوم، والدجاج، والأسماك.

ونصح بالابتعاد عن البهارات والقهوة والإقلال من الشاي لعدم إصابة الرضيع بأية اضطرابات في النوم.
ملحوظة: لا يوجد نوع من الطعام معين يزيد – بصورة مباشرة – من إفراز اللبن.

س ٧٠: هل تكفي مكونات اللبن احتياجات الطفل الرضيع؟
نعم تكفي ولكن هناك عنصرين هامين هما:
أولا: الحديد: الطفل يخزن ما يكفيه من الحديد لمدة الستة أشهر الأولى من عمره وذلك من أمه خلال فترة الحمل ولذلك ننصح الأم بأخذ كميات إضافية من الحديد خلال فترة الحمل.
ثانيًا: فيتامين (د): ولكن بذلك يعوض بتعويض الطفل لضوء الشمس المباشر وبخاصة في فترات الصباح الباكر أو الغروب فتقوم الأشعة فوق البنفسجية الموجودة في تلك الفترات بالمساعدة على تكوين فيتامين (د) عن طريق الجلد.

*   *   *

س ٧١: ما فوائد الرضاعة للطفل وللأم؟
أولا: بالنسبة للطفل:
١- يحمي الطفل من النـــزلات المعوية ويكسبه مناعة ضد الأمراض المعدية وبخاصة لبن المسمار.
٢- يُكسبه استقرارًا نفسيًا وعاطفيًا مما يؤثر على تكوينه النفسيٍ في مرحلة النضوج بصورة إيجابية.
٣- يعتبر غذاء مثاليًا للطفل المريض وناقص النمو.
٤- لا يسبب حساسية للأطفال كما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الألبان الصناعية.
٥- سهل الهضم كما يحتوي على أنزيمات هاضمة.
٦- يقلل من احتمال إصابة الطفل بالتشنجات عند إصابة بالحمى.
٧- لبن الأم هو الغذاء الوحيد في العالم المعقم والمجهز عند درجة حرارة مناسبة له.
٨- يكثر في أطفال الرضاعة الاصطناعية حالات وفاة مفاجأة غير معروفة السبب وتسمى موت المهاد وهذه الحالات غير معروفة تقريبا عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعة.

ثانيًا: بالنسبة للأم:

١- تنشط عملية الرضاعة هرمون الأوكتوسين من الفص الخلفي للغدة النخامية الذي يؤدي إلى انقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي مما يقلل من احتمالية النــــزف بعد الولادة.

٢- تقلل عملية الرضاعة من احتقان الثدي والتهابه.

٣- تقلل عملية الرضاعة من احتمال إصابة الثدي بالسرطان.

٤- تؤدي عملية الرضاعة إلى الراحة النفسية والعاطفية للأم.

٥- تؤدي عملية الرضاعة إلى تقليل إفرازات النقص الأمامي للغدة النخامية مما يؤثر على نضج البويضة في المبيض ويقلل من احتمالية الحمل ولكن بنسبة تصلٍ إلى حوالي ٥٠٪.

٦- لا يشكل عبئًا ماديًا على الأسرة.

٧- ليس لها أي أضرار أو مساوئ على شكل الثدي وجماله.

٨- يعيد وزن وشكل الأم لطبيعته وذلك باستهلاك الدهون الزائدة بجسمها.

* * *

س ٧٢: ما أسلم طريقة لإرضاع الطفل؟
يمكن رضاعة الطفل سواء مع وضع جلوس الأم أم استلقائها ولكن يجب أن يميل الطفل بزاوية قدرها ٤٥ درجة لمنع تسرب اللبن من الحلمة إلى الأذن الوسطى مما قد يسبب له التهابا بها، وتمسك الأم بالحلمة بين السبابة والوسطى لليد اليمنى وتضغط بالإبهام على الثدي ليدفع اللبن للطفل في الأيام الأولى حتى يتعود على الشفط، وتقوم الأم بسند طفلها باليد اليسرى بشرط ألا تقيد حركته تماما.

* * *

س ٧٣: ما أسباب نقص إفراز اللبن؟
تتلخص تلك الأسباب فيما يلي:
١- عدم الانتظام في الرضاعة والبعد عن الطفل.
٢- ضعف صحة الأم وسوء تغذيتها وإرهاقها الشديد.

٣- حالات الولادة الصعبة التي يعقبها نزيف شديد مما يؤدي إلى خمول الغدة النخامية.
٤- بعض حالات الاكتئاب النفسي التي تعقب الولادة.
٥- بعض حالات تسمم الحمل.
٦- بعض أمراض الكلى المزمنة.

* * *

س ٧٤: ما أفضل التوجيهات التي يحددها الأطباء لعملية الرضاعة؟
هذه التوجيهات وباختصار كما يلي:
١- يوضع الطفل في لحظاته الأولى على جسد أمه بحيث يلامس جلده جلدها لتزداد الرابطة العاطفية بينهما ويحس بالأمان والاطمئنان.
٢- تحاول الأم في الأيام الأخيرة للحمل والأيام الأولى من الولادة جذب الحلمة بطريقة لطيفة لإظهارها.
٣- يوضع الطفل على الثدي بعد الولادة مباشرة حتى في حالة عدم وجود لبن لأن المص ينشط عملية إدرار اللبن.

٤- في الشهر الأول من عمره يرضع الطفل كل ساعتين حتى إذا لم يطلب ذلك ليستيقظ من نومه نهارا ليرضع ويترك ليلا إلا إذا استيقظ.
٥- في الشهور التالية لا يرضع الطفل إلا برغبته.
٦- لا يرضع الطفل وهو نائم أو أمه نائمة.
٧- يرضع من الثديين في كل رضعة ويوضع على كل ثدي بحد أقصى ٥ دقائق ثم ينقل إلى الثدي الآخر حتى يفرغ الثديين تماما من اللبن أو يتوقف هو.
٨- تتأكد الأم أن الثدي لا يقفل فتحتي الأنف حتى لا يسبب له اختناقا.
٩- يتم تنظيف الثدي بعد الرضاعة حتى لا يلتهب بعد ذلك.
١٠- يتجشأ "يتكرع" الطفل بعد كل رضعة وذلك بالتربيت اللطيف بين كتفيه أو بأن ينام على بطنه بعد الرضاعة.
١١- تغسل الحلمة بما دافئ قبل وبعد الرضاعة ثم تجفف بقطعة من القطن المعقم.

١٢- قبل النوم تدهن الحلمة بكريم أو زيت وتمسح قبل الإرضاع وذلك لترطيبها ومنع تشققها.
١٣- في حالة ضعف إفراز اللبن ينصح ببديل مناسب ويعطى بالملعقة وبدون تحلية حتى لا يترك الطفل ثدي أمه إلى هذا البديل.
١٤- لا يستخدم سوى الماء في تنظيف صدرك وابتعدي عن الكحول فهو يجفف الحلمة ويساعد على تشققها؛ وابتعدي أيضًا عن الصابون الذي يزيل الطبقة الزيتية التي تحمي جلد الثدي.

* * *

س ٧٥: متى ينصح بتأخير الرضاعة الطبيعية؟
ينصح بتأخير الرضاعة وإعطاء اللبن للطفل في حالة إصابة الأم بأمراض شديدة يستلزم وصف أدوية خطيرة تفرز في اللبن ولها تأثير خطير على الطفل.

* * *

س ٧٦: متى ينصح بعدم الرضاعة الطبيعية؟

في الغالب لا يوجد أمراض تمنع الرضاعة الطبيعية ولكن ينصح باستشارة الطبيب في هذه الحالات:
١- هبوط حاد بوظائف القلب.
٢- أمراض الصرع.
٣- وجود حساسية للبن الأم.
٤- بعض أمراض تسمم الغدة الدرقية.

* * *

س ٧٧: ما أفضل الأدعية والأفعال التي نستقبل بها المولود في الإسلام؟

الأذان والإقامة في أذن المولود:

يُستحب أن يؤذن في أذن المولود اليمنى وأن يقام في أذنه اليسرى وذلك عند الولادة مباشرة ذلك لأنه روي عن الحسن بن علي-رضي الله عنهما- عن النبي ﷺ أنه قال:

((من ولد له مولود فأذن في أذنه اليمنى وأقام في أذنه اليسرى رفعت عنه أم الصبيان أي تابعه من الجن.))

البشارة والتهنئة عند الولادة:

وذلك لإدخال السعادة والسرور إلى قلب الأسرة وتنمية للروابط في المجتمع ويستحب أن تكون التهنئة بقوله "بارك الله في الموهوب لك وشكرت الواهب وبلغ أشده ورزقت بره" ويرد الأب فيقول.
"بارك الله لك وبارك عليك وضاعف الله ثوابك".
ويجوز أن تكون التهنئة بأي صيغة.
تحنيك المولود:
وذلك بمضغ ثمرة حتى تصير سائغة ووضع جزء منها على الإصبع وإدخاله في فم المولود بلطف ويجب أن يراعى فيمن يقوم بالتحنيك النظافة التامة والتقوى رجلا كان أو امرأة.
تسمية المولود:
يسمى المولود في اليوم السابع إذا أراد الأب أن يصنع عقيقة أو يوم الولادة إذا لم يكن في استطاعته أن يعق، ويستحب أن يسمى الأب وأن يحسن تسمية ابنه ذكرا كان أو أنثى وأن يختار له اسما حسنا.
حلق شعر المولود:

يستحب حلق شعر المولود في اليوم السابع من ولادته والتصدق بوزن شعره ذهبا أو فضه لقوله ﷺ لفاطمة ابنته-رضي الله عنها-: "زنى شرع الحسين وتصدقي بوزنه فضة" كما قال لها لما ولدت الحسن.: "احلقي شعر رأسه فتصدقي بوزنه من الورق" أي الفضة.
وذهب الشافعية والمالكية إلى أن حلق شعر الأنثى مثل الذكر.
العقيقة:
هي الذبيحة التي تذبح عن المولود يوم سبوعه.
وأغلب آراء العلماء والفقهاء على أن من استطاع أن يعق عن ولده فليفعل وهي سنة مستحبة عندهم، واختلفوا في كم يذبح عن الذكر.
فقال الشافعية والحنابلة: شاتان عن الذكر وشاة عن الأنثى، وقال المالكية: شاة عن الذكر والأنثى، وحكم لحم العقيقة وجلبها كالضحية يؤكل من لحمها ويتصدق منه ولا يباع شيء منها ويستحب أن تفصل أعضاؤها ولا تكسر عظامها.
الختان:

ويسمى في بعض البلاد العربية الطهارة وهو قطع الجلدة التي تعلو الحشفة في مقدمة الذكر وتكسوها، وبالنسبة للفتاة جلدة صغيرة تعلو البظر وتغطيه، ويفضل أن يكون وقت الطهارة للذكر بعد اليوم الأربعين لاكتمال نظام التجلط الدموي بالجسم أما الفتاة فيفضل بأن تكون قرب البلوغ.

مشروعية الختان:
بالنسبة للذكور فالختان في الفطرة لقوله ﷺ في الحديث الذي رواه أبو هريرة فقال: سمعت النبي ﷺ يقول: ((الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط)).
صدق رسول الله ﷺ، وللإناث قوله ﷺ لأم سلمه وكانت تقوم بختان البنات أيام الرسول ﷺ: ((أشمي ولا تنهكي)).

* * *

س ٧٨: ما العادات الخاطئة التي يمارسها البعض مع الأطفال حديثي الولادة؟
تمارس في أغلب الدول العربية عدة عادات خاطئة قد تضر بالأطفال ومنها ما يلي:
١- تكحيل الأطفال: فمادة الرصاص الموجودة بأغلب أنواع الكحل التجاري قد تصيب الأطفال بالتسمم وإصابة الدماغ أما استخدام الإثمد فلا خوف منه.

٢- تمليح الأطفال: وذلك بتدليك جلد الطفل بالملح اعتقادا بأن ذلك يزيل الأوساخ ولكنه خطير جدًا وقد يؤدي إلى جفاف الأطفال.

٣- عدم إعطاء الأطفال اللبأ (السرسوب): وهو المادة التي تنـــزل في الأيام الأولى من الثدي بدعوى أنها ضارة بالأطفال وهذا خطأ كبير فمادة اللبأ ذات قيمة مغذية جدا للأطفال.

٤- لف المولود بإحكام: مما قد يصيب الحركة والتنفس خاصة في فصل الصيف.

٥- إعطاء المسهلات للأطفال بين فترة وأخرى لتنظيف البطن وهذا خطر فادح وقد يؤدي إلى جفاف الطفل وتعرضه للخطر.

٦- إعطاء المنومات: وذلك لعدم إزعاج الوالدين وهو قد يعرض الجهاز العصبي للطفل للأخطار الشديدة.

٧- تقبيل الأطفال مما قد ينقل إليهم العدوى سواء عن طريق الجلد أو الجهاز التنفسي.

س ٧٩: توجد بعض المشاكل الشائعة التي تواجه الطفل في شهوره الأولى مثل فقد شعر رأسه وتكون القشرة فيها، فما السبب؟

يفقد المولود شعر رأسه بسبب احتكاكه المستمر بالوسادة التي ينام عليه وهذا أمر سهل وليس في حاجة للعلاج لأنه يختفي بمرور الوقت وينمو الشعر طبيعيا.

أما بالنسبة للقشرة المتكونة في فروة الرأس فيكون ذلك بسبب إفرازات دهنية في فروة الرأس وتجف هذه الإفرازات مكونة قشور ويمكن إزالتها بسهولة بعد ترطيبها بزيت بالزيتون أو استخدام بعض الشامبوهات.

* * *

س ٨٠: ما الأسباب التي تؤدي إلى طفح جلد المولود والتهابه؟

أولا: قد يكون بسبب الاحتكاك والحركة مع عدم تبديل الحفاض المتشرب بالبول أو البراز، ولكن بعض الأطفال لديهم حساسية للحفاض نفسه وهؤلاء ينصح باستخدامهم لحفاضات قطنية مع

تهوية المنطقة بعد تنظيفها ويفضل عند غسل الجلد بأي نوع من أنواع الصابون ويكفي مسح بشرة الطفل بفوطة قطنية نظيفة ناعمة.

ثانيًا: وقد يكون التهاب جلدي دهني ويوجد في مناطق الغدد الدهنية ووراء الأذنين، وفي الجبهة، والقفا، وتحت الإبط، ويظهر على هيئة طفح أحمر رطب، ويعالج بمراهم الكورتيزون.

* * *

س ٨١: ما الإكزيما وكيفية علاجها؟

الإكزيما هي نوع من الحساسية التي تصيب الجلد في بعض الأطفال الذين يملكون استعدادًا وراثيا لها سواء كان ذلك الطعام أو نبات وغالبا ما تنخفض هذه الحالة بنسبة ٥٠% بعد سنتين.

* * *

س ٨٢: ما المقصود بالدمع المستمر أو العين الدامعة؟

ويكون ذلك بسبب انسداد مجرى الدمع الدموي، ويحتاج إلى تدليك خاص قرب جزر الأنف وقد يحتاج إلى تدخل من طبيب العيون إذا لم تستجب الحالة لمدة عام.

س ٨٣: ما الحول وكيف يتكون؟
الحول هو شيء طبيعي يحدث الأطفال، وهو عدم استجابة عضلة من عضلات العين في تحريكها لاتجاه معين فتظل مكانها مع تحرك العين الأخرى، وتستمر هذه الحالة مع بعض الأطفال لمدة لا تتجاوز الخمسة أشهر وبعد ذلك تتحرك العضلة وتكون العين سليمة، أما إذا استمر هذا الوضع بعد ستة أشهر فيجب استشارة الطبيب المختص.

* * *

س ٨٤: ما المقصود بفتوق السرة؟
فتوق السرة هو خروج جز ء على شكل كتلة تخرج من السرة تكبر وتصغر ببطء وفي العادة تختفي خلال ٢ –٣ سنوات ولا فائدة من ربط عملة معدنية للضغط عليها.

* * *

س ٨٥: ما حكم دم الحامل في الشريعة الإسلامية؟
يعتبر الدم النازل من الحامل قبل المخاض دم استحاضة وهو لا يسقط الصلاة، ولا الصوم، ولا

الجماع عند أكثر الفقهاء على عكس النفاس فإنه يسقط الصلاة والصوم والجماع.

* * *

س ٨٦: ما حكم إفطار الحامل في رمضان؟

إذا نصح الطبيب المرأة الحامل بالإفطار في رمضان لخطورة الصوم على الجنين أو عليها فيجوز لها الإفطار وبدون وجوب فدية للصوم وهذا رأي الجمهور.

* * *

س ٨٧: ما حكم زواج الحامل في الشريعة الإسلامية؟

لا يجوز نكاح الحامل من غير زنى إلا لمن ثبت حملها منه.

ويجوز نكاح الحامل المطلقة البائن بينونة صغرى لمن له الحمل أي للزوج السابق والد الجنين لأن العدة من حقه.

أما المطلقة ثلاثا البائن بينونة كبرى فلا يجوز نكاحها إلا بعد وضع الحمل.

أما نكاح الحامل من زنى فأجمع الفقهاء على أنه إذا تزوجت بغير من زنى بها لا يجوز وطئها حتى تضع، لما روى عن رسول الله ﷺ أنه قال: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يسقين ماءه زرع غيره" وإذا تزوجها من له الحمل جاز له وطؤها.

* * *

س ٨٨: ما حكم طلاق الحامل، ونفقتها في الشريعة الإسلامية؟

الطلاق في الحامل كغيره وعدة الحامل هي وضع الحمل لقوله تعالى: ﴿وأولات الأحمال أجلهن أن يضعن حملهن﴾ صدق الله العظيم.

أما بالنسبة لنفقة الحامل فإنه تجب نفقة الحامل المطلقة طلاقا رجعيا أو بائنا على والد طفلها حتى تضع حملها لقوله تعالى: ﴿وإن كن أولات حمل فأنفقوا عليهن حتى يضعن حملهن﴾ صدق الله العظيم.

وإن كانت الحامل ناشزا فقول عامة الفقهاء على أن النشوز لا يسقط النفقة التي يوجبها الحمل

وتسقط النفقة بموت الزوج ونفقة الجنين نصيبه في الميراث.

* * *

س ٨٩: ما أفضل طريقة لفحص المولود للتأكد من خلوه من العيوب الخلقية؟

أولا: التأكد من مخارج ومداخل الجسم:

يقوم الطبيب بإدخال أنبوبة بلاستيكية رفيعة ولينة من فتحتي الأنف على التوالي بحذر حتى يصل إلى المعدة فإذا توقف في مكان ما فإن ذلك يشير إلى أحد عيبين أولهما: هو انسداد فتحتي الأنف الخلفيتين مما يتطلب تدخلا جراحيا لفتحهما وذلك لأن الأطفال في أيامهم الأولى يتنفسون من أنوفهم مجبرين ويصعب عليهم التنفس من أفواههم، ثانيهم انسداد المريء وهو الأنبوب الهضمي الواصل بين الفم والمعدة مع وجود ممر ناسور بينه وبين القصبة الهوائية الرئيسية، وعدم اكتشاف هذا الناسور يسبب خطرا جسيما على الطفل لأن اللبن الذي يتغذى عليه يدخل إلى الرئتين مما يهدد حياته.

س ٩٠: كيف يتأكد الطبيب من وجود عيب خلقي في المولود؟
أولا: يقوم الطبيب بإدخال ميزان الحرارة في فتحة الشرج لقياس درجة حرارة الطفل مما يؤدي إلى اكتشاف حالة نادرة جدا وهي عدم انثقاب فتحة الشرج مما قد يؤدي إلى انتفاخ شديد لبطن المولود مع قيئ مستمر وعدم تبرز وتحل المشكلة جراحيا.
ثانيًا: ينــــزل الطفل وأجفانه ملتصقة وهو ما يسمى بالتهاب الملتحمة وأهم أسبابه تلوث العينين أثناء عملية الولادة، يقوم الطبيب أو القابلة بتنظيف العينين عن طريق مسحهما بالشاش المبلل بالماء المعقم وينصح بدهان مرهم جنتاميسين أو نتراسيكلين.

* * *

س ٩١: يوجد عدد كبير من أشكال الوحمات، فما أنواعها وأشكالها؟
في البداية الوحمة هي: بقع بنية أو سوداء على جلد المولود لا نعرف أسبابها أو طبيعتها، ولكن لها عدد من الأنواع والأشكال كما يلي:

البقع المنغولية: وهي بقع زرقاء في الظهر أو العين وحولها ولا أهمية مرضية لها.
الوحمات البسيطة: وهي بقع حمراء اللون ترى على الجبهة أو الأنف أو العنق وغالبا ما تختفي تلقائيا ولا خوف منها.
الوحمة المشابهة للفراولة: وهي بقعة أرجوانية اللون مرتفعة قليلا عن سطح الجلد قد تكبر وتختفي تلقائيا خلال سبع سنوات أو تحتاج إلى علاج جراحي سواء بالليزر أو بالكورتيزون.
الوحمة البنية الشكل: هو نوع من الوحمات لا خوف منها ولكن لا تختفي.

* * *

س ٩٢: ما المقصود بلحام اللسان؟
لحام اللسان هو التصاق اللسان بقاعدة الفم عند المولود، ولا يحتاج إلى تدخل جراحي قبل الشهر السابع من العمر حيث يقص ببساطة كيلا يعيق الكلام أو حركة اللسان.

س ٩٣: ما المقصود بالحنك المشقوق؟

وهو انشقاق في سقف الحنك للمولود قد يكون كبيرا وشاملا لمعظم الحنك، وهو يحتاج إلى عملية تجميل في وقت متأخر نسبيا من العمر ولكن أهم ما يعانيه المولود هو صعوبة التغذية لصعوبة الرضاعة.

* * *

س ٩٤: ما المقصود بشفة الأرنب؟

المقصود بشفة الأرنب هو انشقاق في الشفة العليا للمولود بدرجات مختلفة وهذا الانشقاق يعمل على جعل الشفة العليا للولود منقسمة إلى جزئين، وهي بذلك تشبه شفة الأرنب أو الجمل، وقد تعيق الرضاعة وتحتاج إلى تدخل جراحي بعد عدة شهور من الولادة.

* * *

س ٩٥: ما المقصود بالتثدي؟

وهي ضخامة ثدي المولود بسبب تأثير هرمونات الأم عليه، ويزول هذا التأثير خلال أسابيع إلى ثلاثة أشهر، ويحذر الأطباء من عصرها لأنه قد

يؤدي إلى تكوين خراج كبير بثدي المولود وقد يحدث تسمم دموي شامل.

*   *   *

س ٩٦: ما المقصود بالقبلة المائية؟

القبلة المائية هو ماء يحيط بخصية المولود يأتي من البطن عبر قناة صغيرة يفترض أن تكون مسدودة لكنها تبقى مفتوحة ليزداد الماء كلما صرخ الطفل أو حزق؛ وتختفي خلال شهر أو سنة كحد أقصى وإذا لم تختف تعالج جراحيا.

*   *   *

س ٩٧: قد يحدث تشوه لفتحة البول لدى المولود فما العمل؟

في بعض الأحيان يحدث تشوه لفتحة البول لدي المولود وتكون تحت مكانها العادي أو فوقه؛ وهنا يجب ألا يختتن الوليد قبل استشارة الطبيب لأنه في الغالب سيحتاج لعملية جراحية تعمل على إصلاح مكان فتحة البول وإرجاعها إلى مكانها الطبيعي.

*   *   *

س ٩٨: في بعض الأحيان يحدث ضيق لفتحة البول لدي المولود فما العمل؟

عندما تكون فتحة البول لدي المولود ضيقة فإنه من المؤكد أن ذلك المولود يحتاج إلى توسيعها لضيقها مما يسبب تعبا وصراخا للطفل أثناء التبول وقبله، ويحدث التوسيع بعملية جراحية بسيطة.

*　　*　　*

س ٩٩: ما المقصود بالخصية المعلقة؟

الخصية المعلقة هي أن يكون كيس الصفن صغيرا في جهة الخصية غير النازلة وينتظر لمدة سنتين فإذا لم تنـــزل تلقائيا أو بالعلاج الهرموني يجب إنزالها وتثبيتها خشية تعرضها للتلف وعدم إنتاج حيوانات منوية والتهديد بالتحول إلى ورم سرطاني.

* * *

س ١٠٠: ما المقصود بالطمث الصغير عند الإناث؟

الطمث الصغير لدي الإناث هو خروج كمية صغيرة من الدم من مهبل الوليدات الصغيرات، ولا خطورة في ذلك لأن هذه الحالة ناتجة عن هرمونات الحمل التي انخفض مستواها في الدم بعد الولادة مما أدى إلى هذا النـــزيف البسيط الدموي ويختفي خلال مدة قصيرة.

المراجع

١- أعداد متنوعة من مجلات طبيبك الخاص المصرية.
٢- أعداد متنوعة من مجلة طفلك اللبنانية.
٣- أعداد متنوعة من مجلة العلم المصرية.
٤- أعداد متنوعة من مجلة العلوم الكويتية.
٥- موسوعة الأسرة.
٦- موسوعة الموسوعة.
٧- سي دي عن الحمل والولادة لفيوتشر سوفت.
٨- مواقع متعددة من الإنترنت.
٩- الإعجاز العلمي في خلق الإنسان لابن باز.